TED

TED 思想的力量系列

安静的力量

THE ART OF STILLNESS

当代版《瓦尔登湖》，
探寻自我的心灵之旅

我们所有的困扰，
皆因我们无法安静下来与自己独处

张颐武、梁冬、罗永浩
诚挚推荐

[美] 皮克·耶尔（Pico Iyer） 著
叶富华 译 孙暘 校译



中信出版集团 · CHINACITICPRESS

版权信息

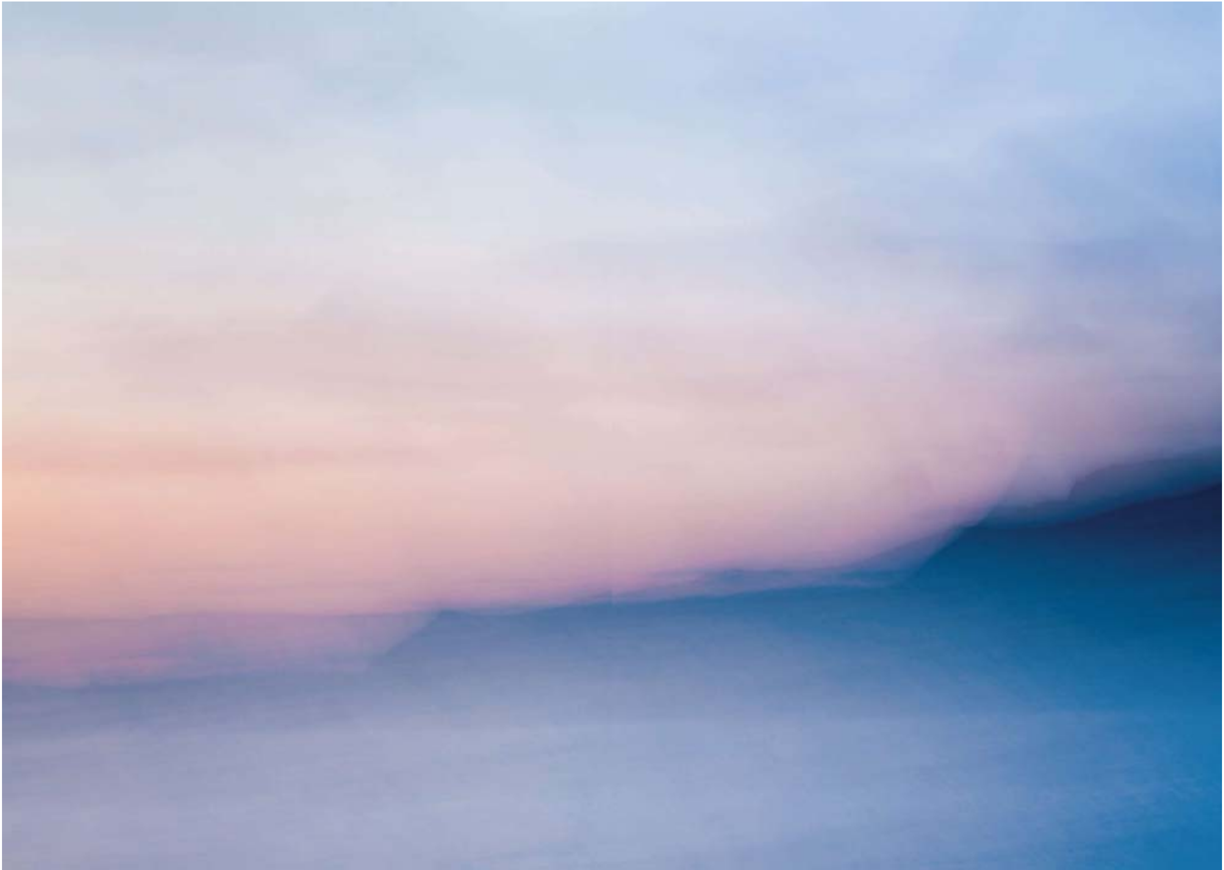
书名:安静的力量

作者:皮克·耶尔

ISBN:978750865867

中信出版集团制作发行





献给桑尼·梅赫塔，他教会我，还有其他很多人，关于艺术、静止，以及二者之间的关系。

假如我再次出发去寻找内心的冲动，我只需要环顾自己家的后院就可以了。因为假如那股冲动不在那儿，那我根本就没有丢失过。

——桃乐丝，《绿野仙踪》

引言
走向止境

我正驱车前往美国东部的沙漠，阳光洒在海面上，闪烁着钻石般的光芒。我拐入洛杉矶中心拥堵、杂乱的高速公路，车载音响里传出我自儿时起的偶像莱昂纳德·科恩的歌声，他在跟玛丽安娜(注)道别。冬日的刺眼阳光消失在一片灰墙之后，过了一个多小时，终于，我又驶入了晴朗。

下了高速公路，我沿着几条小路开到了更窄的路面上，路上空无一人，绕着巍峨、茂密的圣加布里埃尔山脉盘旋向上。不久后，所有的喧闹都消逝了，洛杉矶成了天边若隐若现的一排山峰。

路边出现了一些标识，上面写着“禁止投掷雪球”。我停在了山丘边一片零星分布的简陋的小屋旁。一位身材不高的老人，看上去已年过花甲，他弯着腰，头发都剃光了，正在一个很简陋的停车场里等着我。我刚从车里出来，他就给了我一个深深的礼节性的鞠躬——虽然我们素未谋面，他还坚持要帮我把行李拿到房间里。之后一段时间我就要住在这里。他那褴褛的深色长袍在风中飞舞。

一进房间，僧人就去切新烤出来的面包，以抚慰“长途跋涉”的我。他还为我烧了一壶茶，告诉我，假如我需要，他可以为我安排一个女伴（那时候的我并不需要，而现在我已经有妻子了）。

我本来到山上是想要写写招待我的这位主人那几近沉静、籍籍无名的山居生活，但那一刻，我感受不到自己身处何方。很难

> 莱昂纳德·科恩来到这样一个旧世界的堡垒，过着一种静止的

想象，这位戴着边框眼镜和毛线鸭舌帽、牧师般模样的男子，竟是曾勾起各国粉丝心跳长达三十年的著名歌手和诗人，同时也是一位旅行家，一位穿阿玛尼的男人。

生活，或者说，体验着静止的艺术。

莱昂纳德·科恩来到这样一个旧世界的堡垒，过着一种静止的生活，或者说，体验着静止的艺术。他努力简化自己的生活，就跟他花上十多年时间雕琢自己的歌词力求完美一样。我去拜访他的那一周里，他就在一个空无一物的禅室里，一动不动地坐着度过了七天七夜。他法号“Jikan”，意为两段思绪之间的宁静。

其余时间，他主要在屋子里做做杂务，在厨房里洗洗碗，还有最重要的，侍奉鲍尔迪山禅修中心（Mt. Baldy Zen Center）八十八岁高龄的日本住持佐佐木定修（Joshu Sasaki）。科恩跟这位比他年长的朋友一起打坐，一坐就是四十多年。

十二月末的一天，凌晨四点，科恩暂时停下冥想，走到我的房间，试着跟我解释他在做什么。

他还是端坐在那里，热情出乎我的意料。他说，冥想是他活在世上六十一年以来发现的“真正的深刻的娱乐”。“是一种极为深刻、诱人和精彩的娱乐。冥想中包含了最为真实的体验。”

他是在开玩笑吗？科恩可是出了名的顽皮、爱嘲讽。

我接着听他讲，知道他并不是在开玩笑。“我要是不在这儿，会做些什么呢？我会跟一位年轻的女人结婚，组成一个新的家庭吗？还是找到新的毒品，买

冥想是他活在世上六十一年以来发现的“真正的深刻的娱乐”。“是一种极为深刻、诱人和精彩的娱乐。冥想中包含了最为真实的体验。”

更多名贵的美酒？我不知道。当下这样的体验在我而言，就是对于我自身存在的空虚最为奢华且丰富的回答。”

这是典型的高傲冷酷的科恩式回答。即使与安静为伴，还是没有湮灭他那天才般的遣词造句能力。但这样的话从一位尝尽世间各种欢愉的人口中说出来，显得尤有分量。

科恩说，到这遥远而又静谧的地方居住，并不是出于虔诚或是追求纯洁，这只是他找到的最为实用的办法，以摆脱长期困扰自己的困惑和恐惧。跟年长的日本朋友安静地坐在一块儿，细品拿破仑干邑，听听深夜屋外蟋蟀的叫声，这是他找到的最接近持久幸福的方式——即使生命中的挑战和颠覆，也无法剥夺这种幸福。

阳光透进屋子，“没有什么东西可以触碰这种幸福，”科恩说，他静坐着，像是想到了自己一样，那布满皱纹的脸上露出一丝坏笑，“除非你还年轻，体内的荷尔蒙还能发挥作用。”正如科恩所描述的，通往止境，是认知世间万物的壮游。

...

冥想是与世间万物相爱的一种方式，我之前从没有这么想过。停下脚步，借此来穿透各种喧闹，找到全新的时间和能量与他人分享。有时候我也会有这个想法，但眼前的这个男人却给了我从未有过的震撼：他似乎拥有一切，而他竟然是在抛弃了这一切之后才获得了自己的幸福和自由。

一天深夜，我那热情的主人尝试教我练习呆板但轻松的莲花坐姿，而我一时词穷，无法告诉他我之前从未练习过冥想。我从

跟年长的日本朋友安静地坐在一块儿，细品拿破仑干邑，听听深夜屋外蟋蟀的叫声，这是他找到的最接近持久幸福的方式

九岁开始就独自闯荡世界，我总是能在这种移动当中找到自己的快乐；我甚至还成了一名旅行作家，这样我的工作和兴趣就可以合二为一了。

——即使生命中的挑战和颠覆，也无法剥夺这种幸福。

科恩在讲冥想的艺术（也就是清空大脑，心如止水）的时候，我观察到他在这样的生活中获得了一种专注、善良甚至是快乐。于是我想，是不是每个人其实都可以试一试这样的练习，感受一下有多么自由？一开始，你可以每天花几分钟来练习冥想，什么都不要做，只是观察内心涌动翻滚的感受。你可以每个季度抽出几天时间去度假，或者是到森林里漫步，唤回比此刻或者自我更深刻的东西。你甚至还可以像科恩那样，试着找到一种生活，那里没有舞台和表演，一种比文字更为深刻的方式提醒你，谋生和生活有时相差甚远。

自人类诞生以来，这个想法就存在了。不管是东亚的诗人，还是古希腊、古罗马的哲学家，都经常把静止当作他们生活的中心。但是，止于一个地方在如今是不是比过往任何时候都更为重要？两位社会学家在对时间日记进行长达三十年的研究后发现，今天的美国人跟二十世纪六十年代的人们相比，工作时间变少了，但感觉上工作却变得更多了。我们经常有一种感觉：即使我们全速前进，也永远没有能力追赶得上我们要追求的东西。

机器的使用越来越像神经系统一样掌控着我们的生活，我们失去了礼拜日、周末以及晚上出去玩的时间——一些人认为这些都是神圣的节日。我们的老板、各种垃圾邮件发送者，以及我们的父母，都可以随时找到我们的踪迹，不论是白天还是黑夜。越来越多人

通往止境，是认知世间万物的壮游。

感觉自己就像急诊室的医生，时刻待命，被要求自我疗愈，但因为办公桌过于杂乱，无法找到对症的药。

…

我从山上下来的时候想起，不久以前，有机会获得资讯走向各地是当时最大的奢侈。时值今日，假如你有跳出信息洪流的自由，或者有空闲去冥想，那才仿佛获得了终极奖励。享受静止不只是那些拥有足够财富的人的特权，任何希望获取内在资源的人，都需要这么做。科恩向我展示了，到达止境，并不一定意味着苦行，它更多的是与自己的感官近距离地接触。

> 冥想是与世间万物相爱的一种方式，我之前从没有这么想过。停下脚步，借此来穿透各种喧闹，找到全新的时间和能量与他人分享。

我没有参加任何教会，也没有任何宗教信仰，甚至从来没有参加过冥想或瑜伽小组（实际上，我从未参加过任何小组）。这本书讲的仅仅是关于一个人如何照顾他关心的人，完成他的工作，并且在这个疯狂加速的世界里坚持自己的方向。书很薄，你可以一次读完，然后回到你忙碌（也许是过于忙碌）的日常工作当中。我没有说我知道这些问题的答案，只是提出了一些问题，你可以在此基础上深化或者拓展。在山上的时候，有人提醒我说，谈论静止，是谈论持久的清澈、明智或者快乐的一种方式。我邀请你带上这本书，以及书里提到的各种意外的喜悦，和我一起，前往止境。

---

1. 玛丽安娜是莱昂纳德·科恩的前女友。——译者注



第一章
通往止境之路

二十九岁的时候，我过上了童年时就梦寐以求的生活：在曼哈顿中城一栋摩天大楼的二十五层上班，那里距离时代广场只有四个街区；住在派克大道与二十街交界处的一间公寓里；和一群志趣相投的人共事；工作内容精彩无比，是为《时代》周刊报道国际时事，包括南非种族隔离制度的终结、菲律宾的人民力量革命，还有英迪拉·甘地遭暗杀所引起的风暴。那时我没有什么家庭负担，可以随心所欲地到世界各地旅行，从巴厘岛到萨尔瓦多，我当时确实也都去过了。

那样的生活每天都让我感到兴奋，但是在内心深处，我觉得自己一直只是在夺路狂奔，却不晓得前进的方向，更未曾问过自己是不是真的幸福。事实上，那样一种每天都很匆忙，到处寻找满足感的过程，似乎就是让我永不停步、永不满足的理由。但很多时候我也会提醒自己，我就像一个到处为世界和平奔走疾呼却言行不一的人。

我决定逃离这样的梦幻生活，搬到日本古都京都，在一条后街的一个小房间里住了一年。我当时也说不清楚自己为什么要这么做，只是觉得，我在纽约跑够了，玩够了，该找回一种平衡，过更加简单的生活，并且追寻一种不那么虚幻与飘忽的幸福。

我放弃稳定的工作，一头钻进未知世界之后，父亲就开始不断地给我打电话。他显然很担心，还骂我为什么要“假装退休”。我不能怪他。父亲非常慷慨地送我读大学，在大学里我学到，人生的意义就是要出人头地，不能原地踏步。但我感兴趣的止境，是多面的，是有棱有角的，我无法用言语跟父亲解释。都市的生活总是让人晕头转向，

但止境似乎比都市生活更大，更深不可测。止境通向的世界比摩洛哥、印尼以及巴西加起来还要广阔。

止境通向的世界比摩洛哥、印尼以及巴西加起来还要广阔。

记得有一天我看完马克·罗斯科[注]的一个抽象画展览之后，感觉自己的身体仿佛被吸入那平静的表面之下，看到一个无底深潭，充斥着各种色彩。我记得一位朋友曾跟我说过，约翰·凯奇[注]正是在满座的演奏厅里，在他自己营造的安静中，让观众聆听到了自己内心的交响乐。托马斯·默顿[注]的故事也让我深深感动。他经常结伴旅行，酗酒，还是情场的受伤者。有一天，默顿误入肯塔基州一处特拉普派修道院，后来竟成了路易神父，他那颗躁动不安的心也找到了新的方向。

莱昂纳德·科恩后来跟我强调，前往止境并不是说让你漠视这个世界，而是从中抽离，这样你才能把世界看得更清楚，对世界爱得更深。

…

约翰·凯奇正是在满座的演奏厅里，在他自己营造的安静中，让观众聆听到了自己内心的交响乐。

止境——长时间静坐，进入内心世界——本质上是一个很简单的概念。假如你的汽车坏了，你不会尝试去给汽车底盘上漆；我们的大多数问题（以及大多数的答案和我们心灵的平静），都深藏于内心。假如我们到处奔波寻找身外的快乐，这就跟一则伊斯兰寓言所描述的故事一样荒唐：故事主角在家里丢了钥匙，他却跑到马路上去找，因为马路上光线更充足。正如两千多年前埃比克泰德[注]和马可·奥勒留[注]告诫我们的那样，真正塑造我们的不是我们的经历，而是我们对经历的反应。飓风横扫一个小镇，将一切化为瓦砾。一个人会觉

得这是一种解放，可以借机重新开始；而另外一个人，也许就是他的兄弟，可能会因经历了风灾而终生受创。莎士比亚在《哈姆雷特》里写道："世上本无好坏，思想使然。"

我们很大一部分生活是在脑海里发生的，它们以记忆或想象、猜测或诠释等形式出现。因此很多时候我觉得改变生活最好的方法，就是改变看待生活的方式。正如美国最具智慧的心理学家威廉·詹姆斯所说，"对抗压力最有力的武器，就是我们选择一个想法而不是另一个想法的能力"。正是我们所选择的视角，而不是去了什么地方，最终决定了我们身处何处。每次旅行归来，只有当我回到家里花时间静静地坐下来，将双眼所见转化为内心洞见之后，整个旅行的意义才得以浮现并深化。

...

前往止境并不是说让你漠视这个世界，而是从中抽离，这样你才能把世界看得更清楚，对世界爱得更深。

这并不是说旅行没有意义。我很多时候就是在埃塞俄比亚或者哈瓦那一个洒满阳光的角落里，获得关于静止最丰富的体验的。我想提醒大家的是，提升我们的不是物理意义上的运动，而是我们赋予运动的精神。就如当年最伟大的探索家之一亨利·戴维·梭罗在日记里所写的："重要的不是你去何处旅行或者你走了多远——走得越远通常让人越糊涂——重要的是你是否真的活着。"

离开日本两年后，我在前往止境的旅途上走得更加自如了。我在京都尝到了静止的滋味，但我还是要靠当旅行作家来养活自己。最开始的几个月里，我非常幸运地游历了阿根廷、火地岛、中国以及朝鲜。之后我还去了伦敦、巴黎各两次，其间经常到加州探望我的母亲。在越南的旅途经历也非常精彩，我还要去爱尔兰。我感觉自己被选择宠坏了，但也有机会每隔几周重新思考我与世界的关系。但是有时，这样一种在全世界范围内的横向旅行并不能给我内心深处带来满

足，我渴望深入更具挑战性、更出乎意料的地方。只有在静止的框架之内，运动才最具意义。

> 假如你的汽车坏了，你不会尝试去给汽车底盘上漆；我们的大多数问题（以及大多数的答案和我们心灵的平静），都深藏于内心。

于是我从母亲家里出发，驱车沿着加州的海岸线北上，开入一条很窄的小路，到达一个朋友跟我说过的一处本笃会修道院。当我从“饱经风霜”而且布满尘灰的普利茅斯地平线车中走出来的时候，就像是走进了一个清彻宁静的世界。当我走进那个未来三天就要待在那里的小房间时，一路上如麻的思绪、离家时看似紧急的电话，都被忘却了。那一刻，我就在那个小房间里，房间里有狭长的窗户，向外就能眺望大海。

一只狐狸跳过篱笆，我不由自主地看着它，全神贯注。一只鹿在窗外吃着草，我感觉就像是有一个小小的奇迹进入了我的生命。远处钟声响起，我听着像是“哈利路亚大合唱”。

就在一天前，我还会对这样的情感嗤之以鼻。从我走进教堂参加守夜的那一刻开始，那种神秘就被打破了；安静的疗愈作用胜过任何文字。就在那一刻，我发现，只要我停留在一个地方，不受干扰，整个世界都会被照亮，感受到忘我般的快乐。所谓天堂，就是在那里，你不会再神游到其他任何地方。

我当时感觉似乎被召唤到了一个熟悉的地方，虽然事实上我从未踏足此地。后来，修道士告诉我（虽然我没问），我们不停变幻的思绪背后，有一种恒久不变而且不可否认的东西，我们去探索什么是真正的生活，这更像是一种对生活的反刍，而不是发现。

那次的经历对我触动很大，我离开前就一再跟修道士约定，说我还会回来。不久之后，走进静止世界成了我一直以来的奢望。我不可

能当一辈子隐士，我不喜欢总是待在一个地方，也没有什么宗教信仰，但我觉得，与安静为伴为我的世界带来了新鲜的价值和兴奋感。那就像是我从自己的生活中溜出来，爬上一座小山丘，站在上面，我获得了更广阔的视野。

> 正是我们所选择的视角，而不是去了什么地方，最终决定了我们身处何处。

那也是一种纯粹的快乐，因为我就全神贯注地安坐在房间里，静静地读着书，仿佛这书是我写的。我在修道院遇到的人——银行家、教师、房地产经纪人——来这里的目的跟我一样，我感觉自己跟他们是亲人，这样的感觉在我去其他地方旅行的结伴者身上从没有出现过。当我驱车回到日常生活中时，我感到一种自由，可以无须那么在意自己的想法和欲望，包括我自己。

这一短暂的宁静之旅带给我的冲击是如此强烈，跟我平常的经历是如此不同，我感觉要稍微改变一下自己的生活。第二年，我搬到日本长期居住。我和妻子住在一间极小的公寓里，我们没有汽车，没有自行车，没有卧室，也没有电视机。我依然要通过旅行写作来供养家庭，了解世界的变化，但是由于少了诸多干扰和烦琐的俗务，每天早上醒来时，我的眼前仿佛都是一望无际的草地，绵延至远方的群山。

> 每次旅行归来，只有当我回到家里花时间静静地坐下来，将双眼所见转化为内心洞见之后，整个旅行的意义才得以浮现并深化。

这跟普通人理解的快乐并不一样，也许你经历过一些别样的快乐后才会明白静止的意义。但是，当朋友让我推荐度假的好去处时，我有时会问问他们，愿不愿意尝试到止境旅行，特别是对于那些不希望申请签证、打疫苗以及在机场排长队的朋友。走向止境的一个美妙之处在于，你永远都

不知道，你会到达什么地方，尽管没有边界，但是你可能对一路所见认知甚少。它还可以带来更深层次的收获——正如我被莱昂纳德·科恩的冥想深深触动那样，你有可能彻底醒过来，感到精神振奋，心跳加速，就像在热恋中一样。

---

1. 马克·罗斯科是美国抽象派画家。——编者注
2. 约翰·凯奇是美国先锋派古典音乐作曲家，勋伯格的学生。——编者注
3. 托马斯·默顿是美国作家及天主教特拉普派修道士。——编者注
4. 埃比克泰德是古罗马斯多葛学派哲学家。——编者注
5. 马克·奥勒留是古罗马帝国皇帝，代表作品《沉思录》。——编者注



第二章
寻路止境

干作家这一行当的，因为职业特征，大多数时间里并不经常走动。我们的创造力并不来源于在外部世界汲取灵感，而是在安静的环境中将生活的养分转化成笔下的文字。你可以说，作家的工作，就是在安静的环境中，把运动的生命转化为艺术。端坐于一处，那里就是我们的工作环境，有时也是我们的战场。

在日本的时候，我是在一张镀金漆木制儿童书桌上写作。我有一个贴身伴侣，他总能带给我各种不同的故事，觥筹交错的派对，刀光剑影的战场，让人着迷的美女，舞会主持，以及歌剧演出的盛况。马塞尔·普鲁斯特为我带来了这样多元的世界，但他是经年累月独自静坐在一间软木装饰的小屋里，探索在我们的脑海中重塑更持久世界之道的。

这正是他那史诗般的小说《追忆逝水年华》所要表达的东西。我们在马路上看到一位陌生人，彼此的眼神接触只是那么一瞬间。然后我们回到家里，翻来覆去地回想那个眼神对视的瞬间，思考其意义，从不同的角度去检视那一刻，甚至为此编造出各种奇幻画面。那一刻的经历在我们的脑海里永久留存。事实上，它因此成了我们生命的一部分。

旅居日本期间，我的另外一位忠实的伴侣是行吟诗人莱昂纳德·科恩。我自小在达兰萨拉、波哥大以及巴巴多斯旅行的时候，他就已经成了我的伴侣。他的首张唱片里就有四首曲子是关于旅行的。而莱昂纳德·科恩第一次公开演唱的曲子，讲的就是一个男人拿出一张老旧的火车时刻表，公路“仿佛一缕青烟从他的肩上升起”。在首张专辑中，

莱昂纳德·科恩在跟一位女人道别，他告诉她，“我要在我的时间里流浪”。

莱昂纳德·科恩已经成了旅行者的桂冠诗人，他不愿停下来，就像是一个“吉普赛男孩”，不愿按照人们的期待停下来。但是，和很多流浪者一样，他似乎也明白，只有当你停下来时，你带给人的感动才会变得更加深刻（他在早期的诗作里写道，“现在我明白为什么很多男人会停下来哭，在失去爱和寻找爱的中途/思考着旅行会把他们引向何方”）。

我们在马路上看到一位陌生人，彼此的眼神接触只是那么一瞬间。然后我们回到家里，翻来覆去地回想那个眼神对视的瞬间，思考其意义，从不同的角度去检视那一刻，甚至为此编造出各种奇幻画面。

每次当莱昂纳德·科恩自问的时候，他都承认自己最美妙的旅行都是内心的旅行。他有一首歌谈到了去禅修院的感受，感情渗透于字里行间，里面提到：“千万不要让我触摸什么东西，因为我总是那么贪婪。”

在我拜访莱昂纳德·科恩的山顶小屋十年之后，我在瑞士苏黎世碰到了另外一位非同寻常的高僧。那天我坐在有13 000个座位的Hallenstadion体育场里听一场演讲，布兰妮·斯皮尔斯(注)不久前在那里开了一场演唱会。演讲者是世界上最负盛名的禅师之一，主题是有关菩萨的生命之道，解释了为何涅槃之人会选择回到尘世普度众生。

那天在场的观众有很多人的母语是英语，他们大多是佛教徒（我不是），都在尝试理解禅师的法语翻译讲的内容。为那天演讲担任法语翻译的是马蒂厄·里卡

你琐事缠身，尝试去寻找快乐，就有如你看到大火在猛烈地焚烧还要伸手进去，并且希望不会被烫伤一样。

尔，他在法国巴斯德研究所获得了分子生物学博士学位，师从诺贝尔奖得主弗朗索瓦·雅各布。马蒂厄的父亲让-弗朗索瓦·雷韦尔被誉为法国最著名的知识分子之一，长期担任法国《快报》周刊的编辑；他的母亲雅娜·勒图姆林则是以其抽象画闻名。马蒂厄小的时候，他们家的常客里，有布努埃尔[注]、斯特拉文斯基[注]以及卡蒂埃·布列松[注]。

马蒂厄21岁的时候，去了一趟尼泊尔。他在那边碰到喇嘛，他们身上散发出来的快乐以及对事物的洞察深深地打动了他。五年后，他放弃了前途一片光明的科研之路，住到了喜马拉雅山脚下。他学会了藏语，穿上了僧侣的长袍，十三年来一直是顶果钦哲仁波切[注]的侍从和学生。二十世纪九十年代中期的时候，马蒂厄的父亲专程飞往尼泊尔跟他会面，尝试理解为什么自己理工科出生的儿子会写出“简化自己的生命，提炼出其精髓，是我从事过的最能带给我满足感的事情”这样的话。

他们父子的对话后来被编成一本书，名叫《和尚与哲学家》（*The Monk and the Philosopher*），在法国卖出了近50万册，部分原因是马蒂厄用他从父亲那里继承来的笛卡儿式的清晰思维和雄辩才能，论述了佛教中“心智的科学”。我从没有见到过一个人可以像马蒂厄那样将心智解释得如此透彻，比如，你琐事缠身，尝试去寻找快乐，就有如你看到大火在猛烈地焚烧还要伸手进去，并且希望不会被烫伤一样。

就在我和马蒂厄会面之前，他成了威斯康星大学一项实验的首位参与者。科学家找来了上千名志愿者，把256个电极接到志愿者的头皮上，让他们接受连续三个半小时的功能性磁共振成像，以测试积极情绪（在后期的实验里，还测试了同情心、控制

> 空中飞行就像是一个短暂的修行。在空中什么事情也做不了，那是非常自由的。我哪里也去不了，就坐在那里，看看窗外的云彩和蓝天。一切都是静止的，一切又都在运动，那景象实在是太美了。

情感反应的能力和处理信息的能力）。被试者的情况大体相近，只是有些人有过常规的静止练习，而其他人没有。马蒂厄在积极情绪方面的分值远高于那些没有寺庙生活经历的被试者。后者当中有些人练习冥想的时间加起来也至少超过了一万小时。研究人员得出结论，假如一个人多年来有静坐的习惯，这个人的幸福指数会直接爆表，这是以往神经科学研究文献中未曾提及的。

我和马蒂厄在苏黎世会面的时候，他已经五十九岁了，那时候人们经常称他为“世界上最幸福的人”。他也经常获邀，到达沃斯世界经济论坛讲述幸福何以像肌肉一样可以通过练习获得，参加在印度举行的关于物质与心灵的会议，为他的心灵导师做翻译，他还把多年来静坐培养的对世事的洞察应用到实际，帮助在西藏修建诊所、学校以及桥梁。我们相识后不久，我问了他一个旅行者经常会被问到的问题：“你经常满世界飞，怎么处理时差问题？”他看着我，一脸惊讶：“对我来讲，空中飞行就像是一个短暂的修行。在空中什么事情也做不了，那是非常自由的。我哪里也去不了，就坐在那里，看看窗外的云彩和蓝天。一切都是静止的，一切又都在运动，那景象实在是太美了。”佛教在解释人的心灵时会用到蓝天白云这样的比喻：虽然有时候会有白云飘过，但并不意味着蓝天总是会被白云所遮蔽。你若有足够的耐心，静坐在那里，总会看到蓝天。

> 你会看到当你走入止境时，你的内心以及你的生命是什么样子。

数年后，马蒂厄出了一本他的摄影集，在我看来更像是一本终极旅行指南，他之前的那番话顿时有了新的意义。那一年的大部分时间里，他在尼泊尔一座高山上的小屋里修习。每个星期，他都会走出那间小屋一两次，把他看到的屋子前的景象拍下来。这些景象大同小异，但会因为云彩或雨水或时节，而发生变化，更会因为拍照人的心情起伏而变化。

翻看这本书的时候，我意识到，马蒂厄继承了他母亲对于静态艺术的鉴赏力，继承了他父亲的逻辑思维。我感觉将这些作品称作“止境剪影”（*Portraits of Nowhere*）也不为过，它们简直就是神作。我从他的照片里看到了印度和秘鲁，看到了充满阳光的峡谷以及暴雨压境时的昏暗天空；似乎世界上大部分的景象都在他的屋前停留过。这本书实际名叫“静止的旅行”（*Motionless Journey*），你可以把它看作关于世间万物变化以及不变的一次探究——为何即使你身处同一个地方，依然可以看到不一样的风景。

但这本书最为震慑人心的地方在于，它描绘的是一个人的内心图景。你会看到当你走入止境时，你的内心以及你的生命是什么样子。处处充满新的色彩、新的景象、新的美景；而其实，并没有发生过真正的改变。

处处充满新的色彩、新的景象、新的美景；而其实，并没有发生过真正的改变。

---

1. 布兰妮·斯皮尔斯是美国女歌手、演员。——编者注
2. 布努埃尔是西班牙国宝级电影导演。——编者注
3. 斯特拉文斯基是美籍俄裔作曲家、指挥家、钢琴家。——编者注
4. 卡蒂埃·布列松是世界著名的人文摄影家，被誉为“现代新闻摄影之父”。——编者注
5. 顶果钦哲仁波切是不丹国国师。——编者注



第三章
黑暗中独处

没有人会希望置身于不是我们自己选择的止境，就像囚犯或病人那样。我到朝鲜或也门旅行，或者是世界上任何一个封闭或落后的地方，都会看到那里的人们是如何渴望自己有机会生活在别处，希望像大部分人一样，可以自由选择去别处旅行。不论是在加州的圣昆廷还是在印度新德里，那里的囚犯都在学习冥想，但这只是帮助他们在监狱里看到一丝自由。否则，那些被囚禁的人也许会看到恐怖的景象，正如艾米利·狄金森所形容的“如死火山一般的生活”的臆想。

我曾经坐在加拿大阿尔伯塔省森林里的一间小木屋里，每天阅读狄金森的诗作，这位诗人以其离群索居著称。她那股热情深深地打动了我，她的诗句情感是如此浓烈而压抑，措辞如同藏在珠宝盒里的炸药，我不得不将目光移开。我想象着跟这位素衣女子站在窗前，看着狄金森的哥哥和他那年轻的妻子苏珊——狄金森曾给苏珊写过一些最为热情洋溢的信（“亲爱的”，“我的心里只有你，没有别的东西可以占据我的内心”）——他们曾居住在距离这里100码的地方，跟我的屋子只相隔一个花园。我感觉狄金森走过客厅，她的哥哥就在隔壁房间行苟且之事，背叛了他们喜爱的苏珊。我看到狄金森在愤怒中写着充满火药味的信给她的“主人”，在书房独处的狄金森让怒气充斥在周围的空气中，她写道，“黑暗中，我把你看得更清楚”。

> 止境可能是很可怕的，哪怕是你选择的止境；到达那里你就无处可藏。

在信里，狄金森写道，当她在空寂中跟黑暗做斗争的时候，她感到死神在她的床边呼唤她；一而再再而三地，她想象自己已

经死去，头脑里满是哀悼者的脚步声。她知道不仅仅是空房会让人不安，“藏在自己心中的那个自己/最容易吓坏我们”。她的这段文字，让我想起了赫尔曼·梅尔维尔，他也是在那个时候写出了《抄写员巴特比》，那个一动不动的失魂抄写员就坐在位于曼哈顿下城的一个律师事务所里，“选择”哪里都不去，以此抵抗华尔街。

止境可能是很可怕的，哪怕是你选择的止境；到达那里你就无处可藏。你被困在自己的脑袋里，那可能会把你逼疯，也可能会遇上一个恶魔，它告诉你该留在家里，哪儿也不去，直到你困死在自己的思维里，不能走出来，也无力决断。

静止的生活有时候带给人的不是艺术，而是怀疑或者自我抛弃。任何想看到阳光的人都要在黑暗中度过许多漫漫长夜。我也意识到，走访修道院本身很容易成为一种逃避，或者是一种不会持久的热恋。就跟任何恋爱关系一样，一开始的浪漫很少会让人看到即将到来的艰辛。

有几次，我在隆冬时节回到修道院，刚到就遇上了鬼天气。整夜，雨一直敲打着那锡制屋檐。从窗户望出去，除了雾以外什么也看不到。一连几天连一个人影也看不到，我感觉就像经历审判一样，在孤独中忏悔。大雨滂沱，根本没有办法出去，我只能坐在雨雾中，这时才会意识到，外部环境实在太容易成为我们内心的反照，有时也会影响我们的内心。

托马斯·默顿这位口齿伶俐的修道士写道，“反思根本不是一条道路，假如人们寻路而来，他们会什么也找不到”。所以冥想中的一条法则就是，“假如你是抱着获得深思的意愿，或者是抱着获得幸福的愿望而来，你会什

> 假如你是抱着获得深思的意愿，或者是抱着获得幸福的愿望而来，你会什么也得不到。除非你抛弃这样的执念，否则你不可能找到它们。

么也得不到。除非你抛弃这样的执念，否则你不可能找到它们”。这听起来有些矛盾，就跟禅宗公案一样难以理解，但是我可以理解这话的重点：冥想的人是孤独的，记忆往往也是虚无的，而他本来实际拥有的，反而好像都不见了。

初夏的一个早晨，我在肯塔基州的路易维尔旅行，一位刚认识的朋友想要载我去参观托马斯·默顿生活了至少二十五年的修道院。很快我们就把闹市抛在后面，路过绿油油的空旷的田野，零星的房子外竖着十字架（或者是刻有《圣经》里的文字）。当我们到达这处因默顿而闻名的修道院时，看到的却是极其死寂且令人生畏的景象，就像维多利亚年代专门给精神病人开设的收容所。一位高大而且平静的修道士表示可以带我们去路易斯神父（这是那里的人们对默顿的称呼）隐居的小房间，路易斯神父生命的最后两年就是在那里度过的，因为他感觉即使是在修道院里，还是有太多的干扰和喧嚣。

我们走过墓地，穿过田野。带路的修道士年过古稀，但他看上去很精神，而且步履坚定。“过去三年，”他说道，“我爱上了一个女人，她的名字是艾米利·狄金森。”

我们没有追问为什么，只是跟随着这位穿着长袍的修道士来到一间长满野草的小屋前，用默顿自己的话来说，就是“在层叠的雪松树影下”。屋子的旁边是一个谷仓，还有一个小小的门廊，门廊前面有一张小椅子。

屋子里的装饰甚为简单，就修道士的标准来看，空间其实很大。我们的向导坐了下来，吟诵了几句里尔克的诗：“世界永恒存在；没有停止，也不会有止境；停止是纯粹而不可分割的元素，人们呼吸它，没有欲望，念念不忘。”

冥想的人是孤独的，记忆往往也是虚无的，而他本来实际拥有的，反而好像都不见了。

然后是狄金森的诗句：

大脑——比天空更宽广

若放在一起

它们彼此包容

毫无压力——另外还有你——

修道士接着从书架上随便挑了一本书。他说："每次带别人参观这里的时候，我都会读一段路易斯神父的日记。希望他的灵魂可以与我们相伴，让我们感受到他的存在。"

他随便翻到一页，就开始阅读。

"我们吃鲱鱼和火腿（不要吃太多），饮红酒，读诗，谈论自己，然后做爱，再做爱，继续做爱，连续五个小时。虽然我们一再向自己承诺，我们之间的爱不该基于性欲，这种对真爱的奉献也是必要的，但到最后我们还是玩过火了。事实上，与其说这是错误，它看上去却极其正确。我们现在用整个身体来相爱，我对她的存在（除了性）有全然的感觉，仿佛她的身体就是我的身体。"

世界永恒存在；没有停止，也不会有止境；停止是纯粹而不可分割的元素，人们呼吸它，没有欲望，念念不忘。

这是印刷出来的默顿日记第五卷上的一段文字，也许是一位愤怒的修道士的冥想当中最为让人惊讶的一段。五十一岁的时候，默顿去路易维尔的圣约瑟医院接受背部手术。去医院之前他就对此行不抱希望，他在日记中写道："我不指望医生或者他们开的药物可以帮得到我。"去医院前的那天早晨，他再次自我安慰般地写道："我就要开始在孤独中沉淀下来了。"假如有朝一日他死去了，他

唯一的遗憾，将会是“失去了本该属于自己的多年的孤独”。但是在医院里，过去近四分之一个世纪以来都将自己隔绝人世的他，却疯狂地爱上了负责照顾他的“非常友善而且工作投入的”年仅二十岁的见习护士。

在默顿日记里，有数百页都在讲述他对她的爱，读起来也十分痛苦。仿佛这位非常懂得静止和真理的人突然变成了一个热血男孩，在床上翻滚，去理解在他许下守贞的诺言之前未曾体验的一种爱。他开始用书信和直白的求爱对这位年轻的女护士发起猛烈攻势，并且在其他修道士吃饭的时候未经许可用修道院的电话打给她。当其他修道士偷听到他的电话时，他坦白了打电话这件事，但只字不提他和“M.”私奔到小岛上度假的事。

> 大脑——比天空更宽广
>
> 若放在一起
>
> 它们彼此包容
>
> 毫无压力——另外还有你——

“我现在内心充满安宁（而在上周日，光是想到这个想法就足以让我充满愤怒和恐惧），”默顿在日记里如此写道，“我再次向M.那种带有杀伤力的女性智慧投降，她仅凭直觉就找到了我内心的痛楚，而这痛楚正好需要她的甜蜜来疗愈。她毫无保留地将她的爱献给了我。我没有感到不纯洁，相反，我感觉自己似乎经过洗礼般变得纯洁了［这正是我那天给内德·奥格曼所写的《七个字》（*Seven Words*）里所提到的］。我感觉我的性欲在压抑多年之后，竟然变成了真实且尊贵的存在。我本以为我可以控制这种欲望，但这只是空想。”

我们的修道士向导读完了这段文字，没有停顿，也没有想读些别的内容。在隐居的小屋遇见M.前一年，默顿在日记里写道：“我决定要迎娶森林的静谧。整个世界那既甜蜜又黑暗的温暖将成为我的妻

子。”这个想法看来也发生了变化，就像马蒂厄·马蒂厄的那些照片一样。要远离内心的阴影，选择逃避并不是办法。



第四章
最需要静止的地方

止境犹如万有引力一样，无处不在；世界任一文化里的智慧灵魂都谈及过它。十七世纪法国数学家、哲学家帕斯卡有句名言：“人们的所有不快乐都源于一个简单的事实，就是他们不能安静地坐在自己的房间里。”当理查德·E·伯德将军在零下七十度的南极洲独自生活了近五个月之后，他开始深信“世间一半的纷扰都是源自人们不了解其实我们所需甚少”。有如在京都人们有时候会说：“不要去做什么事情。坐下来。”

然而帕斯卡和伯德当年的生活以今天的标准看来，已经显得很安静了。在你读完这本书的短短时间里，人类所收集到的数据总量就已经是美国国会图书馆全部信息量的五倍。正在读这本书的你，一天当中所接受的信息量，等同于莎士比亚一生所接受的。而心理学家关于行为被打断的研究显示，一旦被来电打断，人们需要用25分钟才能恢复过来。但是，生活当中类似这样的打断每11分钟就发生一次，这就意味着我们永远也无法跟上我们自身生活的步伐。

我们接受到的信息越多，用于处理每一条信息的时间就越少。科技没有为我们提供的，是教会我们如何善用科技。换言之，过去我们重视收集信息的能力，在今天看来，它远不如信息过滤的能力重要。

我们很容易有一种感觉，仿佛我们就站在一块巨大的画板面前，画板上的世界纷繁复杂，瞬息万变。只有往后退几步，站定在那里，我们才能看清楚画板

> 我到世界各地旅行最大的意外发现，正是那些参与开发破除旧有局限的最新科技产品的人，

（也就是我们的生活）真正在表达什么，才能看到更广的图景。

最懂得在自己的生活当中限用科技。

...

我到世界各地旅行最大的意外发现，正是那些参与开发破除旧有局限的最新科技产品的人，最懂得在自己的生活当中限用科技。也就是说，那些致力于让世界加速发展的人，同时也对放慢生活节奏的价值更敏感。

有一天我去参观Google（谷歌）总部，在那里分享我写的关于藏传佛教的一本书。跟许多到访者一样，我对那里的蹦床、室内树屋印象深刻。那时候Google的员工有五分之一的工作时间可以自由安排，可以放飞自己的思绪，追寻潜藏的灵感。

我印象最深的，是在等候我的数码身份标识的时候问候我的两个人。其中一位是Google+的首席布道师，眼神透亮的他，显然拥有来自印度的活跃的年轻灵魂。他在公司里设立了“瑜伽人”计划，练习瑜伽的Google员工在此可以被训练成为瑜伽老师。另外一位是资深软件工程师，他在公司里设立了一个为期七周的课程，名为“探索内在的自己”，有超过一千名Google员工参加。课程用大量科学证据证明，冥想可以帮助他们理清思路，改善健康状况，更有助于提升情商。

“我尝试保持自己与各类科技的距离，这样我才能更容易记得我是谁。”

毫无疑问，这两位都是自告奋勇来迎接我的，他们都想了解西藏的智慧。每一家公司都有其首席布道师，他们都很热切地跟别人分享他们的理念。Google的“瑜伽人”计划发起人戈皮经常提到，在他们公司，无论白天黑夜，员工可以随时走到会议室，闭目冥想。这一点让我感到很震撼，听起来又有点像狄金森的诗作：

外在力量——源于内里

君爵乎？侏儒乎？

皆源自内心

在硅谷，很多人每周都会过“互联网安息日”。在那段时间，比如从星期五晚上开始到星期一早上，他们会关掉自己大部分的电子设备，只希望在开始新一周的工作时重拾方向感与平衡感。我是从凯文·凯利那里听到这个做法的。他是《连线》杂志的创始主编，也是新科技的狂热代言人。他最新一本书写的是科技如何“拓展人的潜能”，但是他自己却不使用智能手机、笔记本电脑，他家里也没有电视。凯文还会到亚洲的一些村落去旅行，一去就是几个月，不带电脑，他这么做是为了要扎根于现实世界。他写道：“我尝试保持自己与各类科技的距离，这样我才能更容易记得我是谁。”

现在，通用磨坊公司明尼阿波利斯总部的每一栋大楼都有一间专门的冥想室。国会议员蒂姆·瑞安带领其同事在众议院会议间歇进行过几次静坐练习，提醒国会议员，科学研究确实表明冥想可以降低血压，改善免疫系统，甚至能改变我们的大脑结构。这跟宗教无关，也跟任何信条无关，只是一场通往心理健康俱乐部的旅行。

> 于我而言，静坐的意义在于让自己看透何为前进；事实上，静坐可以帮助你摆脱自己，就像褪下一套战衣一样，引领你进入一个全新的空间，在那里你能感受到比自身更强大的存在。

事实上，现在美国有三分之一的公司都设有“减压项目”，并且这一比例每天都在上升。部分原因在于，公司员工觉得，疏通自己内心的管道，是一件非常美妙的事情。医疗护理巨头安泰就有超过百分之三十的员工参与这样的计划，他们每周仅练习一个小时瑜伽，其压力就减轻了三分之一。电脑芯片公司英特尔则尝试每

周四划出四小时的时间作为“安静区间”，在此期间，三百位工程师以及管理人员都要关闭自己的电子邮件以及手机，在自己办公室门口贴上“请勿打扰”的标识，为“思考时间”留出空间。这一项目反响相当热烈，于是英特尔又推出了一个为期八周的项目，鼓励员工更加清醒地思考。在参加了类似的为期七周的项目后，通用磨坊有八成的高管都认为，他们决策判断的能力得到了提升，有百分之八十九的人认为他们更愿意聆听了。类似的项目为美国的公司一年节省了三万亿美元的开支。更重要的是，这是一种预防性的干预措施，与此同时，已经有很多人在引述世界卫生组织发表过的一句话：“压力会成为二十一世纪的流行病。”

看到这样的心智训练——实际上就是走向止境——被引入一味追求效率的商业世界时，我感到有些奇怪。那些视冥想为前进动力的企业，也许只是利用新的具有想象力的做法去达成同样的目标。于我而言，静坐的意义在于让自己看透何为前进；事实上，静坐可以帮助你摆脱自己，就像褪下一套战衣一样，引领你进入一个全新的空间，在那里你能感受到比自身更强大的存在。假如说这么做有什么好处，它们就藏在你看不到的银行账户里，利息率很高，但是回报周期也很长，在将来某个不可避免的时刻，也许是你的医生走进你房间向你摇头的时刻，或者是在马路上你看到一辆汽车在你车前急转弯，那时可以依赖的就是你内心深处积攒的力量。毫无疑问，生活当中我们需要敏锐以及专注，尤其在事关紧要的时候。

> 训练心智至少可以像锻炼身体一样，帮助拯救一些生命，这个想法并不离奇。

一个春天的早晨，我听到我居住的修道院——那里距离硅谷只有几个小时的车程，并且已经成为我私密的家——门口传来的敲门声，我出去开门，见到了两位年轻人。我之前没有见过他们，但是有一些书信来往。爱玛是斯坦福一个研究中心的副主任，而她当时的未婚夫（现在已经成了丈夫）

安德鲁是一名海军陆战队的士兵。我们一起走到能俯瞰太平洋的一张小小的长凳上——眼前没有任何岛屿、油田或者鲸——爱玛向我解释说，她在威斯康星读了博士后之后，花了一年时间筹集经费，以开展一项关于静止训练是否可以用于治疗复员军人创伤后应激障碍的研究。

跟我想象的一样，那些走进爱玛实验室的，都是过度饮酒、遍体纹身、喜欢骑摩托车的中西部男孩。他们对这项实验没有任何兴趣。在他们看来，爱玛才是实验对象，而他们不是。爱玛安排他们当中的十个人参加了为期一周的瑜伽呼吸练习。完成这二十五个小时走向止境的课程之后，那些复员军人说很明显地感觉到压力变小了，也没有那么焦虑了，甚至呼吸节奏也变得更平缓。另外十个没有接受练习的，其身体状况则没有变化。

作为一名职业科学家，爱玛只相信可以通过实证研究进行检验的东西，于是她测量了这批复员军人的惊恐反射——在精神高度警惕的退伍军人中，这一反应一般都异常强烈，也通常会导致失眠，恐惧时反应过度——爱玛发现，测出来的数据结果跟这些退伍军人的口述完全吻合。不止一位退伍军人跟爱玛说，是她把他从死神的手里拉了回来。瑜伽练习结束一周后，她再次检验了参与实验的退伍军人的各项指标——一年后又测了一次，发现所有的改善都得以保持下来。她的这篇关于此次先导实验的论文已经通过同行评审，并在《创伤压力》（*Journal of Traumatic Stress*）这份学术期刊上发表。

毫无疑问，生活当中我们需要敏锐以及专注，尤其在事关紧要的时候。

然后安德鲁说话了。他还是站在那里，腰背挺直，并且保持警惕。他站在我和爱玛坐的长椅旁边，面带笑容。他坦白说，要说服海军陆战队里像他这样的“极阳刚的大男子主义者”练习冥想着实不易。事实上，当他自己开

始为期40天的静坐练习时，“我更主要是抱着一个要证明这个方法不行的心态，或者是以一个纪律严明的军人身份完成任务”。然而，出乎他意料的是，长时间的专注使他获得了超乎寻常的快乐，甚至他开始担心自己会丢失身为军人的锋芒。

他的练习指导告诉他，他的警觉性一点儿都没有下降，只是会更有选择性地“去注意潜在的威胁以及目标”。安德鲁说：“这正好帮助我忽略了那些平时会花精力去关注的很多东西，更好地享受生活。”安德鲁是名海军陆战队的狙击手，他对自己的变化感到很惊讶，“没想到这么简单的一件事可以让我拥有如此巨大的能量，这么柔软的练习可以让我作为一名海军士兵变得更加坚强”。

有一次，安德鲁的一位同伴在阿富汗负责护送运输车队。他的汽车驶过一个爆炸装置，导致他的两个小腿瞬间蒸发。幸亏这位军人接受过“战术呼吸”的训练，他在那一刻冷静下来，去检查身边的人有没有受伤，并且要求司机发出求救信号，同时用止血绷带包扎好自己的双腿，高高抬起，等待救援。在那一刻，他根据一本针对现役军人的书里学到的方法，练习交替呼吸，保持平静。他不但挽救了自己的生命，也挽救了身边很多人的生命。

没人能说冥想是灵丹妙药，我也不是那种新纪元运动的布道者。这其实是古老的智慧，至少经历过多个世纪乃至上千年的考验，这一点对我来讲更具说服力。但统计数字告诉我们，每天都有22名退伍军人自杀，他们的平均年龄只有25岁。训练心智至少可以像锻炼身体一样，帮助拯救一些生命，这个想法并不离奇。

然而，出乎他意料的是，长时间的专注使他获得了超乎寻常的快乐，甚至他开始担心自己会丢失身为军人的锋芒。



第五章
世俗安息日

我们每个人的骨子里，其实都需要一个空旷的空间，一个停顿；一段音乐正是有了休止符才能让人产生共鸣。这也是为什么美式橄榄球的运动员都会先集中讨论战术而不是直接投入比赛，有些作家会在自己的纸稿上留下大量的空白，这样他的文字才能呼吸（他的读者也需要空间）。基督教“十诫”中唯一出现“圣”字的戒律讲的就是安息日。

在《民数记》里，上帝甚至把一位在安息日拾柴薪的人赋予死的命运。关于安息日的论述也是整个摩西五经里篇幅最长的。朱迪丝·舒勒维茨在她写的《安息日世界》（*The Sabbath World*）一书里对此有详细介绍。摩西五经另外还讲到了安息日之界限，单是那一部分就长达105页。

守安息日——也就是在一段时间里什么事情也不做——对于我来说是最为困难的事情之一。我情愿不吃肉、不喝酒、不做爱，也不愿意不能查收电子邮件，或者不能在我想工作时马上开始工作。我会跟自己说，假如今天不回复各种信息的话，明天只会有更多信息要回复（虽然要是我不发送那么多信息的话，收到的信息数量也会减少）。假如我休息一段时间，我相信，在其他时间我只会更加忙碌。

但只要能够迫使自己离开书桌停止工作一天，我都会收获相反的结果：离开我的工作的时间越长，我的工作质量反而会变得越高。

据说，有一天甘地醒来后对身边的人说：“今天估计会非常

> 我们每个人的骨子里，其实都需要一个空旷的空间，一个停

忙碌，我不会花一个小时来冥想了。”他的朋友对此感到甚为惊讶，因为甘地很少会中断自己的冥想练习。“我要花两个小时来冥想。”甘地紧接着补充说。

顿；一段音乐正是有了休止符才能让人产生共鸣。

有一次在电台节目里，我讲到了这个故事，有一位女士打电话进来，我能理解她的焦躁。她说：“像你这样一个住在圣巴巴拉的男性旅行作家，讲如何休假当然容易啊。但是像我这样的人呢？我是一个孩子的母亲，正准备创业，哪来的空闲每天冥想两个小时啊？”我其实很想跟她说，正是那些最忙碌的人，最需要给自己放松的时间。研究表明，压力是可以传染的。假如这位收入不高而且杂务缠身的母亲可以拜托她的丈夫，或者她母亲或者她朋友，每天帮她照料孩子30分钟，她在冥想之后头脑会更加清醒，更乐于跟孩子以及商业伙伴分享。

假如经济条件允许的话，有些人会在郊区买一个房子或者安第二个家。但假如你和大多数人一样，没有足够的经济实力，我总觉得，在一个星期内创造“第二个家”更容易。在这样一个强调运动与联系的年代，正如马尔克斯所说，我们的空间在被时间所吞没。我们感觉自己似乎可以随时随地与世界保持联系。但是，在慢慢地掌握了地理信息之后，我们发现，时间对我们的奴役越发严重。我们与他人联系得越多，我们跟自己就联系得越少。在我离开纽约来到日本后，我在物质、娱乐、社交以及其他显而易见的方面变得越来越贫乏，但是在我更重视的其他方面——也就是时间——我变得越来越富有。

这就是安息日的价值。就像二十世纪伟大的犹太神学家亚伯拉罕·约书亚·赫施尔所说，“安息日是在时间而不是空间里的一座教堂”；我们每周留给自己的一

但只要能够迫使自己离开书桌停止工作一天，我都会收获相反的结果：离开我的工作的时间越长，我的工作质量反而会变得越高。

天，变成了一个巨大而且空旷的场地，我们可以在那里漫无目的地四处游荡，就像徜徉在充满阳光的巴黎圣母院的过道上。当然，对于一位有宗教信仰的人来说，这也有很多关于社群、仪式的意义，同时也能重新建立自己与神和过往的联系。即使是对于我们这些没有宗教信仰的人来讲，安息日就像是一间礼拜室，走过这个房间，我们可以带着一些充满阳光和意义的内容回到日常生活中。

安息日会提醒我们，最后我们所有旅途的尽头都是家。我们无须到很远的地方旅行即可摆脱那些稀松平常的习惯。那些最能带给我们感动的地方，往往是那些我们记忆中许久不联系的老朋友的模样；我们走近它们，带着一种很强烈的熟悉感，就像回到一些我们本已认识的地方。艾米利·狄金森写道："有些人会到教堂过安息日，而我在家里过我的安息日。"

跟马蒂厄·马蒂厄阔别一年后，有一次我坐飞机的时候又想到了他说过的在跨越太平洋的旅途中进行空中静修。那次我是从法兰克福飞往洛杉矶。坐在我旁边的那位女士很年轻，很有魅力，我后来得知她是德国人。她坐下来之后，跟我寒暄了几句，然后在整整十二小时的飞行期间，她就很安静地坐在那里，什么也不做。

我小睡了一会儿，翻阅了一本小说，从她身边挤过去上洗手间，还在面前的小屏幕里翻看节目。但她就坐在那里，没有睡着，不过看得出她很怡然自得。当飞机开始下降时，我终于鼓起勇气问她是不是住在洛杉矶。

"安息日是在时间而不是空间里的一座教堂"；我们每周留给自己的一天，变成了一个巨大而且空旷的场地，我们可以在那里漫无目的地四处游荡，就像徜徉在充满阳光的巴黎圣母院的过道上。

她说不是。她是一名社会工作者，平时的工作很辛苦，这次她准备到夏威夷度假五个星期，调剂

一下她在柏林的那种紧张的生活。她喜欢在飞机上就开始将自己体内的压力都释放掉，这样到达夏威夷的时候，她的心情就会变得很平和，完完全全享受休假。

我自愧不如。我经常是把工作上的习惯和躁动延伸到度假上，我会花很多时间规划行程，选择合适的火车票，我关注的更多是数量，而不是假期的质量。飞行本身对于我向来都意味着工作的延伸，阅读或者看一些平时不会在电影院看的电影，整个过程就像在安排自己的工作。当马蒂厄·马蒂厄跟我提到在空中过一个短暂的安息日的时候，我觉得那只是在喜马拉雅山地区冥想了三十年的僧人特有的权利，不属于我们这些平凡人。

但从纽约飞往加利福尼亚的旅程中，我尝试翻阅那位邻座女士的无字书：我关闭了面前的电子屏幕，也没有急着要看完一本小说，我也没有刻意不做任何事情。当有一个念头到来的时候，或者是我记起回家后要做什么的时候，我就会拿出笔记本将它记下来。而剩下的时间，我就只是让我的心四处游走，或者是躺下来，就像一只狗躺在广阔而空旷的沙滩上那样。

> 最后我们所有旅途的尽头都是家。

到家的时候，我看了一下手表，已经是凌晨三点了，我还没有来得及调手表上的时区。但是我感觉非常清醒和透彻，就在睡觉之前一个小时，我会停止看YouTube（一家视频网站），放下手中的书，关掉房间的灯，让音乐淹没我。第二天早上醒来的时候，我感觉自己跟外面的世界一样，都是全新的。



第六章
归家

每次回到止境，你都能一次比一次更加明晰地辨清止境的不同特征及众多可能性。止境有情绪和季节的变化，这种变化就跟澳大利亚广大内陆地区那起伏的红土地一样，也跟詹姆斯·特瑞尔的设计作品“Skyspace”（意为“天空”）中的云层一般变化无穷。很多时候，我会一连几个星期坐在那里写东西，比如你手上的这本书，写写提纲，写写作品展开的层次。而每次我坐下来的时间越久，那种逻辑结构就会自动涌现，直到我自身以外的某样东西把我从止境当中驱赶出来，作品的层次也因而被完全打乱。记得有一次我在一艘航行在太平洋的船上，当时有一位生物学家装置了一台仪器，利用那台仪器我们可以听到海面之下正在发生什么。原来，平静的蔚蓝色海水下，暗潮涌动，其声响不亚于纽约中央车站高峰时段的那种喧闹。所以，静止与安稳或者一动不动的状态并无关联。

托马斯·默顿，这位止境的探索大师说过：“冥想的生活中有一个奇怪的法则，就是你不能只是坐在那里，去解决手头的问题。你与问题共处一段时间，直到问题自然得到解决。”或者，就像曾长时间在汀克溪以及其他地方冥想的安妮·迪拉德所说：“我不是在写书，而是坐在那里让书的灵感找到我，就像跟一位将要过世的朋友长谈一样。”

只有从烦扰和杂事当中抽离出来，我才能听得到就在我耳边的一些声音。聆听，比一天二十四小时一直跟随我的思考和偏见的发声，更有利。只有当走入止

冥想的生活中有一个奇怪的法则，就是你不能只是坐在那里，去解决手头的问题。你与问题共处一段时间，直到问题自然得到解决。

境的时候——静坐，或者是让大脑放松——我才能发现那些自然涌现的思绪比我自己刻意寻找的更加新鲜，更具想象力。为电子邮件设置自动回复，健身的时候关掉电视机，在某个极为忙碌的日子（或城市）里寻找一个安静的空间，这些都会为我打开全新的空间。

…

要从纷繁的世事中跳出来，需要一点勇气——就像做任何我们该做的事情都需要勇气一样，不论是在病榻旁陪伴即将告别人世的爱人，或是面对甜甜圈的时候抵制那种诱惑。而当我们看到全球范围内有数以亿计的人需要帮助，在我们自己的日常生活中也有那么多要做的事情，在这种环境中，假如放松一下，或到一个安静的地方，看上去似乎有些自私。但是，当你安静地坐下来之后，会发现，自己与他人的距离更近了，不论是对他人的理解还是同理心。就像注重冥想的视觉艺术家比尔·维奥拉所说，正是那些远离尘嚣的人，才会为俗世泪满裳。

不论怎么讲，我们当中只有极少数人有机会从日常生活当中走出来，能长时间走出来的人就更少。我们应当把止境当作生命当中的某个地方，不论是每天早上花三十分钟跑步、钓鱼，或者是安静地坐着（其实这只占据了我们每天拥有的时间的3%）。要回到安静，其意义不在于为圣殿或者山巅奉献什么，而是把那种安宁带入喧嚣复杂的人世间。

事实上，假如你并不认为止境只是旅途当中的一站，那止境本身可以只是变成一种习惯，就像健身一样，而不再是一种有生命力的东西：莱昂纳德·科恩在鲍尔迪山生活期间，会驱车上山到麦当劳吃麦香鱼汉堡。美美地吃上一

> “我不是在写书，而是坐在那里让书的灵感找到我，就像跟一位将要过世的朋友长谈一样。”

顿后，他会回到位于洛杉矶中部已经为人们所遗忘的一个地区的家中，打开电视机看杰里·斯普林格的脱口秀。

一两天之后，科恩把自己体内的那种躁动完全消耗掉——再次提醒自己当初为什么要到山上——于是他再次驱车回到山里，但从不会下定决心说一定要在那儿度过余生。虽然科恩对自己活到107岁的朋友佐佐木一直很忠诚，但他还是跑去了孟买聆听一名退休银行经理谈论关于自相矛盾背后的深层意义，在此意义中，“你”和“我”的概念消解了。科恩的作品里也提到了交通拥堵以及巴比伦，甚至他会撇除所有出世或圣洁的思虑，回到自己与女儿同住的小屋，还带上一位漂亮的美眉。

73岁的时候，科恩开始了环球音乐会巡演，这次巡演持续了六年，走过了澳大利亚的悬岩，到卢布尔雅那（斯洛文尼亚首都），到加拿大萨斯卡通，到土耳其伊斯坦布尔等不同地方。演出前后共计超过三百场，每一场演出的时间都在三个小时以上。

只有当走入止境的时候——静坐，或者是让大脑放松——我才能发现那些自然涌现的思绪比我自己刻意寻找的更加新鲜，更具想象力。

我去看了他巡演的第一场，感觉似乎整场观众都在观看寺庙里的某种仪式，一种因静止而深化的艺术。大部分时间，歌手只是一动不动地站在舞台后部，没有戴帽子，却几乎看不到他，似乎他就身处一间冥想室。其他时间，他整个人跪在地上，认真地祈祷。看到一位年逾古稀的男人可以拥有如此安静却极具爆发力的能量，以及那种对自身渴望和恐惧的镇定和坦诚，真是不可思议。

2012年的时候，更加奇怪的事情发生了：科恩出了新专辑，名字起得很老土，叫作“老念头”（*Old Ideas*）。这个专辑里所有的单曲节奏都很慢，慢到差不多是静止的状态，讲的都是黑暗、挣扎或者一

个“对任何东西都失去了感觉”的老男人那颗沉重的心。就跟这位歌手此前大多数专辑一样，所有的曲子都在讲死亡，不只是在跟一位年轻的女性，还包括他爱过的所有，尤其生命本身，道别。

有一天我在洛杉矶Live娱乐区的一间酒店里醒来，那里有很多单身汉酒吧和巨型屏幕，还有高大的塔楼和音乐厅。我到楼下去喝“醒茶”，听到咖啡厅里正在播一首曲子，一位77岁的老和尚在用沙哑的声音低吟“归家”——那个家听上去很像是死亡。

让人惊讶的是，《老念头》居然登上了十七个国家的专辑排行榜榜首，另外还在九个国家登上了排行榜前五位。科恩那首既冷酷又拉风的单曲《哈利路亚》最近更是在英国单曲TOP40（前40名）榜上占据了第一、第二以及第三十六的位置，并且成为欧洲历史上卖得最快的单曲下载。虽然科恩早就过了退休年龄，但他还是突然再次变成了当下最红的歌手，追求的时尚。

> 当你安静地坐下来之后，会发现，自己与他人的距离更近了，不论是对他人的理解还是同理心。

我在想，为什么全世界的人们都想要下载这样一个死亡专题的专辑？也许人们是希望寻找到某种清醒和智慧，而这正是走到止境的科恩能够带给他们的东西。他只是安静地坐在那里，窥探世界以及自己内心身处，这对于大多数歌手来讲都做不到。科恩似乎能够带给我们一些比CNN（美国有线电视新闻网）的新闻更为深入人心的信息，他的歌似乎就在跟我们说话，就像最好的朋友跟我们说话一样，没有添加、没有逃避也没有刻意设计。为什么会有那么多人冲着这样一位七十多岁的僧人参加他的音乐会？也许是因为他们想被带回一个存在信任的地方——而止境本质上就是这样一个地方——在那里他们从内心深处出发去聆听，跟别人交流，而不只是带着面具说话，并且回到一种直达人心的亲密世界。

我开始意识到，在这个一味追求速度的年代，没有什么比慢活更能带给人活力。

在这个让人分心的年代，没有什么比专注更能带给人富足感。

> 正是那些远离尘嚣的人，才会为俗世泪满裳。

在这个瞬息万变的年代，没有什么能比安静地坐下更为紧要。

到巴黎、夏威夷或者新奥尔良玩儿三个月，你会玩得很爽，这点我非常肯定。但是，假如你希望可以重生归来——充满了新的希望和对世界的热爱，我认为更值得一去的地方是止境。



关于作者

皮克·耶尔过去四十多年都在游历世界，去过的地方包括复活节岛、不丹、埃塞俄比亚、洛杉矶等。他关于这些旅途的描述曾记录在《加德满都视频夜》《女人和僧人》《地球灵魂》这几本书中。他还写过以发生在古巴以及伊斯兰世界的革命为题材的小说。他有长达20年时间为《纽约时报》《纽约书评》《哈泼斯》《时代周刊》以及遍及全球的20多份杂志和报纸写专栏。目前耶尔在查普曼大学担任杰出总统学者。

关于图片

本书所有的图片都是由冰岛摄影师艾迪斯·S·伦那·爱纳斯多提（Eydis S. Luna Einarsdottir）拍摄。所有图片除了标准的颜色调整以外，都没有经过电脑改动。

爱纳斯多提非常年轻的时候就开始了她的视觉之旅。从小她就受到父母的影响，他们是极富热忱的摄影师，而冰岛本地的光影和地貌也给她带来启发。她的摄影作品的特点是注重细节、对比和简单。她对色彩的微妙把握，以及她对光影把握的天赋，使得她的作品有一种迷人而且在视觉上极为独特的风格。

艺术家宣言

宁静，或者用冰岛语来讲，就是kyrry，光是听到这个字就会把我带到我去过的少数能够为心灵和肉体带来宁静的地方，那就是冰岛。

每年我都会从加拿大温哥华的家里出发，前往冰岛，也就是我出生的地方。我不大待在城市里，相反，我会跑到我父母在湖边那宁静的小屋，以此从我日常生活的压力当中解脱，然后在那里体验安宁。

在那里过渡几天稍事休息之后，我就会和父母环冰岛旅行。对我来讲，那样的旅行主要不是为了拍摄，而是陪伴父母以及我那古老的国家，而我只是顺便带上照相机。但因为一路景色优美，而且冰岛有非常漂亮的光线，所以这里停一下、那里停一下是不可避免的。

而每当我拿出相机的时候，我都会感觉到内心的宁静，也就是我每天都向往的内心深处的宁静。我简直是沉迷在那样一个无法用言语表达的世界，就像是我丢失了自己却全然未觉一般。当我安静地坐下来，透过取景框望出去，我的五观变得更加敏锐了。地面的味道让我感觉自己与大地联系在一起，海面的波涛声以及风吹草地的声音，还有那旷野中一只羊的叫声，都让我充满活力，而看到那么一大片视野更是让我感到身体在扩展。这就是活在当下的感觉，它本质上就是追求身心的宁静。我的照片都来自情感的迸发。我不是要捕捉最好的图景，而是捕捉某一刻我看着眼前这一切时的那种感觉。

后记

我非常高兴而且很荣幸可以参与第一批TED原创作品的创作。我不到一年前才步入TED的轨道，但马上感觉自己是在和一班聪明、有趣而且极其负责的同伴在一起，他们看到了为世界注入新活力的诸多可能性。我深深感谢TED的克里斯·安德森（Chris Anderson）和布鲁诺·纪桑尼（Bruno Giussani），是他们把我带到这里，同时也感谢所有其他花了巨大努力去营建一个社群，推动一种视野，举办精彩的派对和跟我们分享那些在别处无法聆听的思想的朋友。

这本书的创作我要特别感谢琼·科恩（June Cohen），她是TED团队长期以来的灵感来源，还有我的编辑米歇尔·坤特（Michelle Quint），感谢她那令人活力迸发的激情以及对于我每一个标点所给予的细心审察。我还要感谢苏珊·莱曼（Susan Lehman），是她第一个提出了写这本书的想法（同时她似乎总是能知道我该写什么，哪怕是在我还不知道的时候）。另外要感谢本杰明·霍尔姆斯（Benjamin Holmes），感谢他那无微不至而且富有同情心的编辑工作。还有奇普·基德（Chip Kidd），他长期以来都是我的同事和朋友，这次他远程参与，以他那无可比拟的眼光和视野鉴定了本书的封面。而艾迪斯·爱纳斯多提在冰岛——我最钟爱的地方之一——拍摄的这些照片深化了我书中的文字，也使文字更加形象。

我总是对我那坚定不移而且非常聪明的朋友兼文学经纪人林·奈斯比（Lynn Nesbit）以及Janklow&Nesbit公司的迈克尔·斯蒂格（Michael Steger）抱以深深的感谢，他们给我非常人性化的照顾，无微不至，而且极为和善。不同的朋友也给了我很多启发，有些我从未谋面（包括普鲁斯特、梭罗、托马斯·默顿以及艾米利·狄金森），而有些我只是有

幸可以偶尔遇上（包括莱昂纳德·科恩、安妮·迪拉德、马蒂厄·马蒂厄）。

最后，感谢所有在新卡马尔多利修道院的同修，他们都那么的开放和有耐心，虽然我都没能为他们带来什么。